

# MENÚ OUTUBRO 2024 C.E.I.P. "A GÁNDARA"

MENÚ ADAPTADO PARA CELIACOS 

MENÚ ADAPTADO INTOLERANTES LACTOSA 

MENÚ ADAPTADO PARA ALÉRXICOS AO OVO 

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA MIXTA</li> <li>• MACARRÓNS CON ATÚN </li> <li>• FROITA</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTELLAS</li> <li>• FILETE DE PAVO CON ENSALADA</li> <li>• FROITA</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE LETRAS </li> <li>• SALMÓN Á PRANCHA CON LEITUGA</li> <li>• FROITA</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÉ DE CENORIA</li> <li>• ALBONDEGAS CON ARROZ E TOMATE</li> <li>• IOGUR </li> </ul>
7 <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ESTRELAS </li> <li>• GUISO DE CUXO CON PATACAS E VERDURAS</li> <li>• FROITA</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA DE PASTA </li> <li>• PEIXE Á ROMANA CON ENSALADA </li> <li>• FROITA</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADILLA </li> <li>• ARROZ CON COSTELA</li> <li>• IOGUR </li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE CABAZA</li> <li>• EMPANADA DE ZORZA </li> <li>• FROITA</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>• COLIFLOR GRATINADA </li> <li>• POLO ASADO CON PATACAS</li> <li>• FROITA</li> </ul>
14 <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIXÓNS CON XAMÓN</li> <li>• ESPAGUETES Á BOLOÑESA </li> <li>• FROITA</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FIDEOS </li> <li>• FILETE DE POLO CON ENSALADA</li> <li>• FROITA</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>• CALDO DE REPOLO</li> <li>• ARROZ MARIÑEIRO</li> <li>• FROITA</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE VERDURA</li> <li>• PIZZA </li> <li>• IOGUR </li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA MIXTA</li> <li>• MACARRÓNS CON ATÚN </li> <li>• FROITA</li> </ul>
21 <ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTELLAS</li> <li>• LOMBO Á PRANCHA CON PATACAS</li> <li>• FROITA</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA TROPICAL</li> <li>• SALMÓN AO FORNO CON PATACAS PANADERA.</li> <li>• FROITA</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ESTRELIÑAS</li> <li>• TORTILLA CON ENSALADA </li> <li>• FROITA</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA MIXTA</li> <li>• EMPANADA DE ATÚN </li> <li>• FROITA</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIXÓNS CON OVO</li> <li>• FIDEUA CON POLO </li> <li>• IOGUR </li> </ul>
28 <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÍCHAROS CON PAVO</li> <li>• RAXO CON PATACAS</li> <li>• FROITA</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FIDEOS </li> <li>• PEIXE Á ROMANA </li> <li>• SALSAS DE TOMATE</li> <li>• FROITA</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE CABAZA</li> <li>• LASAÑA </li> <li>• FROITA</li> </ul>	DÍA DO ENSINO	

**NOTA:** A COMIDA IRÁ ACOMPAÑADA DE LEITE. PODERÁSE MODIFICAR O CONTIDO DESTA MENÚ SE AS CIRCUNSTANCIAS DO MOMENTO ASÍ O REQUIREN. SERVIRASE A FROITA MÁIS AXEITADA A CADA ÉPOCA DO ANO